

## Wenn es schwierig wird...

Gruppe für Angehörige von  
Suchtkranken in Thun



**ca. 2 x monatlich am Mittwoch**

**16.00 bis 18.00 Uhr**

(genaue Termine bitte anfragen)

## Inhalte

---

### Sich Zeit nehmen – sich wichtig nehmen!

Über Hoffnung und Enttäuschungen sprechen. Den eigenen Lebenssinn wiederfinden. Seinen Selbstwert aufbauen. Sich austauschen. Über Probleme sprechen, Stärken und Kraftquellen entdecken. Zuhören, unterstützen, offen sein. Impulse geben und erhalten, aushalten, durchhalten, verändern und bewahren. Gemeinsam lachen und weinen. Nichts ist falsch, nichts muss, alles darf sein.

Und schliesslich – unabhängiger werden von der Sucht des Nahestehenden – den eigenen Weg zu sich finden.

Jeweils aktuelle Themen werden durch die Teilnehmenden definiert. Fachliche Inputs, Anleitung und Moderation der Treffen durch Eva Hurni Streilein, Psychologin FH.

## Organisatorisches

---

<b>Wann</b>	Mittwoch, 16.00 bis 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	jederzeit möglich, auch für einzelne Termine
<b>Wo</b>	Blaues Kreuz Thun, Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme, Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
<b>Kosten</b>	Fr. 10.- pro Anlass
<b>Zielgruppe</b>	Angehörige Suchtkranker

## Information/Anmeldung

---

Blaues Kreuz, Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme,  
Kasernenstrasse 17, 3600 Thun  
Tel. 033 222 01 77

Mail: [e.hurni@blaueskreuzbern.ch](mailto:e.hurni@blaueskreuzbern.ch)

Wir freuen uns auf Sie.